



「ベビーフード」を使った離乳食アレンジ



離乳食づくりは毎日のこと…。 疲れて離乳食を作れないときや進め方に悩んだときに助けてくれます。
ベビーフードを上手に使って、楽しみながらすすめられたらいいですね。

《ベビーフードの上手な使い方》

◎まずは大人が味見を

赤ちゃんに与える前に、味や固さが合っているかの確認をすると安心です。
温めたあとは、熱すぎないかも確認を！

◎食材が偏らないように

ベビーフードを使う際は、他の料理と食材が被らないようにするとよいです。

◎手作りするときの参考に

ベビーフードの食材の大きさや固さ、とろみや味付けは、手作りする時の参考になります。

◎食べ残しは取っておかない

食中毒の予防のため、開封後すぐに与え、食べ残しは処分します。



ベビーフードアレンジのポイント

◎主食・主菜・副菜で足りないものをベビーフードで補う

(例)「野菜のあんかけ」を使って

- ・主食が足りないとき… 刻んだ茹でうどんにかける
- ・主菜が足りないとき… 茹でた豆腐や白身魚、鶏肉にかける
ひき肉と合わせて「肉じゃが風」に
- ・副菜が足りないとき… 茹でて刻んだ野菜にかける



今日の離乳食、「ちょっと」足りないかも！ そんな時は、
家にある食材にベビーフードを「ちょっと」足してあげると便利です！



◎ 手間のかかる食材や調理しにくい食材をベビーフードで取り入れる

(例) 「レバーペースト」を使って

- ・サンドイッチに・・・サンドイッチ用パンにレバーペーストと、かぼちゃペーストを挟む
- ※手づかみしやすい大きさに切って練習させても◎

◎ 献立に変化をつける

(例) 「鶏肉のトマト煮」を使って

- ・ごはんや茹でうどんにかけて・・・「トマト粥」や「トマトうどん」に
- ・豆腐を混ぜて・・・「豆腐のトマトグラタン」に

<作り方>

- ①水切りした絹豆腐(30g)を小さく切り、電子レンジで加熱する。
- ②耐熱容器に①の豆腐とトマト煮をかけ、粉チーズ(小さじ 1/3)をふる。
- ③ラップをして、600W の電子レンジで約 20～30 秒加熱する。

- ・卵に混ぜて・・・「具だくさんオムレツ」に

<作り方>

- ①溶き卵(1/3 個)にベビーフードを混ぜ合わせる。
- ②フライパンで焼いて形を整える。 ※しっかり火を通すこと！

「ベビーフードだけ」では、必要な栄養素が不足することがあります。
他の食材と組み合わせてあげましょう。



ストックしておくで安心！



ベビーフードは常温で長期保存ができるので、急なお出かけはもちろん、災害時にも役立ちます。
使った分だけ補充する「ローリングストック」がおすすめです。

月齢に応じたものか、賞味期限は切れていないかなど、定期的に確認しましょう。